

ペアレント・トレーニング

エスエムディ 2026. 9月号

9月は夏から秋へと季節が変わり、生活リズムも変化しやすい時期です。
これから秋・冬に向けて、さまざまな感染症が流行しやすくなります。
子どもたちに「感染症に気をつけよう」と伝えるだけではなく、毎日の生活の中で

手洗い
咳・くしゃみのマナー
換気
十分な睡眠
体調が悪いときに休む



といった行動を「習慣」として身につけていくことが大切になります。

そこで今月のテーマは「**感染予防について**」考えてみたいと思います。
感染予防の行動は、大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては難しい場合があります。
例えば、
「ちゃんと手を洗って！」
だけでは、何をどのようにすればよいのか分かりにくいことがあります。
「**具体的に・短く・分かりやすく**」

×「ちゃんと手洗いして」
↓
○「石けんをつけよう」
○「手のひらをゴシゴシしよう」
○「お水で流そう」



というように、行動を具体的に伝えます。
必要に応じて、写真・イラスト・手順表などの視覚的な支援を取り入れるのも効果的です。

感染予防では、つい、

「手洗った？」
「マスクして！」
「触らないで！」
「ちゃんと消毒して！」



と注意することが多くなります。

そこで意識したいのが、「できた行動を見つけてほめる」ことです。

例えば、

「自分から手を洗いに行けたね！」
「石けんを使って洗えたね！」
「咳が出たときに口を押さえられたね！」
「今日は疲れたって教えてくれたね。」
このように、何ができたのかを具体的に伝えることがポイントです。



「できた・できない」だけではなく、「少しできた」「自分からできた」ことを見つけてほめていきましょう。
感染症予防は、「子どもに守らせる」ことから始めるのではなく、
「子どもが自分でできるように支える」ことを意識していきましょう！

